

Att bry sig om mig

Vi har genomfört alla fyra veckorna av vår vårdenhet. Nu är det dags att tillämpa allt du har lärt dig. Vårt fokus under detta projekt kommer att ligga på egenvård och den inverkan det har på många områden i våra liv. Under de kommande veckorna eller två kommer vi att spåra vår sömn, humör och produktivitetsnivåer för att se hur egenvård påverkar oss på lång sikt.

Omtänksam under-Koncept

Medkänsla, Vänlighet

Projektets tidsram

1-2 veckor, uppdelat efter behov enligt klassschema

Nödvändigt material

- ☐ Spårningsformulär (ett för varje elev)
- ☐ Tomt rutat papper
- ☐ Linjaler
- ☐ Gröna, blå och röda färgpennor
- ☐ Dator
- ☐ Programvara för att skapa åhörarkopior (valfritt, eftersom detta kan göras genom grundläggande konst om det behövs)
- ☐ Grundläggande konstillbehör

Standardkarta

Detta projekt är i linje med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

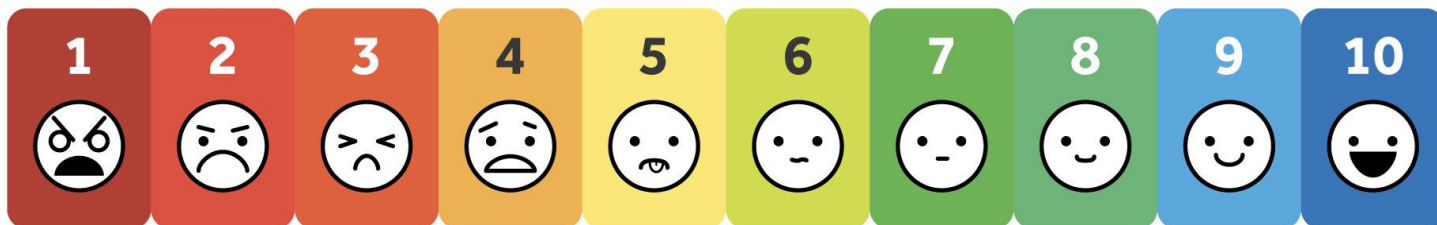
Här är planen för detta projekt:

- 1) Varje person kommer att spåra sin sömn, humör och produktivitet för nästa vecka med hjälp av formulären.
- 2) Efter att ha samlat in all din data kommer du att samarbeta och skapa en graf som dokumenterar de tre områdena.
- 3) I små grupper kommer vi att analysera sambandet mellan sömn, humör och total produktivitet.
- 4) Efter att all vår data har kombinerats till en gigantisk graf kommer vi att skapa både åhörarkopior för andra och en interaktiv anslagstavla som förklarar vikten av egenvård och sambandet mellan fysisk och mental hälsa.

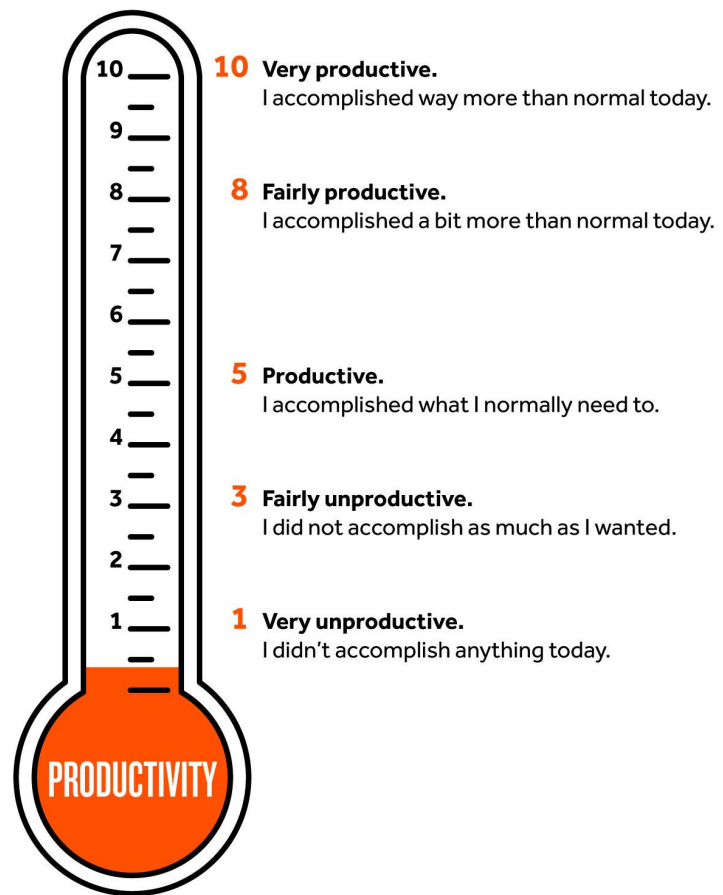
DEL 1: Individuell sömn-, humör- och produktivitetsspårning

Under de kommande 4-7 dagarna kommer varje person att vara ansvarig för att spåra följande data med hjälp av formuläret nedan:

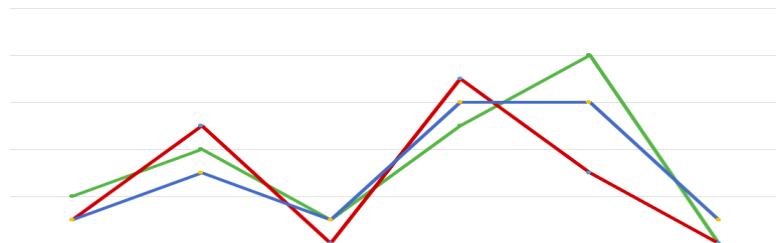
- **Sova:** Hur många timmars sömn får du? Använd en skala från 0-10 där varje siffra representerar en timmes sömn du får, spåra dina timmar dagligen. Exempel: 4 motsvarar 4 timmars sömn den natten.
- **Humör:** Använd ansiktsskalan nedan och dokumentera ditt humör inom den första timmen efter att du vaknat (se till att du spårar ditt humör innan du interagerar med någon annan som kan påverka hur du känner dig). Se till att skriva det motsvarande numret under ditt humör på spårningsformuläret. Exempel: Om ditt humör är extremt ledsen, välj 4 (titta under känslan och skriv det numret på ditt spårningsformulär, vilket skulle vara numret.)



- **Produktivitet:** Använd termometern nedan och betygsätt hur produktiv du var i slutet av dagen. Tänk tillbaka på vad du åstadkommit idag. Var det mer än du planerat? Mindre? Ungefär vad du förväntade dig? Spåra den och lägg till motsvarande i ditt spårningsformulär.



- Se till att dokumentera ALLA TRE områdena dagligen under hela den tilldelade tiden (helst en hel vecka, men 3-4 dagar kan fungera om tiden är begränsad).
- Med en partner kommer du att använda den tomma grafen som tillhandahålls och rita dina siffror för sömn i grönt, ditt humör i rött och din produktivitet i blått. Anslut alla dina plotpunkter med rätt färger. Du bör sluta med 3 olika färgade linjer över din graf så här:



- Du behöver den här grafen och ditt numeriska spårningsformulär för nästa del av vårt projekt. Förvara dem på en säker plats.

DEL 2: Analysera data

Analysera dina diagram i små grupper om 4-6. Vilken korrelation ser du mellan sömn, humör och produktivitet?

Svara på följande frågor inom din grupp:

- Vad var den genomsnittliga nattsömnen för elever i din grupp?
- Vilken var den vanligaste stämningen i grafen?
- Vilken var den vanligaste produktivetsnivån i din grupp?
- Vilken var den vanligaste stämningen när du sov mindre än 5 timmar per natt?
- Vilken var den vanligaste produktivetsnivån som valdes när du sov mindre än 5 timmar per natt?
- Vilken var den vanligaste stämningen när du sov 6 timmar eller mer per natt?
- Vilken var den vanligaste produktivetsnivån när du sov 6 eller fler timmar per natt?

Efter att ha sammanställt svaren på alla frågorna ovan skapar du ett uttalande som sammanfattar dina resultat.

Om det behövs, ge en meningsstartare som: "I vår grupp var vårt humör _____ och vår produktivetsnivå var _____ när vi sov 6 timmar eller mer per natt."

Presentera din gruppanalys för resten av klassen.

DEL 3: Dela med sig av resultat

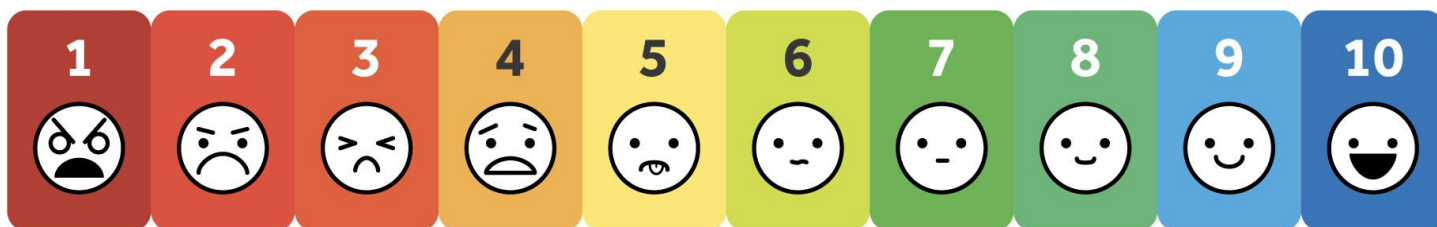
Som en klass, kombinera alla dina gruppdata för att skapa ett stort klassdiagram som dokumenterar sömn, humör och produktivitet. Dela in klassen i 3-4 grupper med följande uppgifter:

- Anslagstavla: Låt en grupp skapa en full skala av grafen för en anslagstavla utanför klassrummet. Se till att anslagstavlan innehåller 3-4 rutor som presenterar data, förklarar resultaten, bjuder in förbipasserande att välja ett spårningsformulär för att slutföra en personlig bedömning av sin egen egenvård och främja övergripande egenvård som en positiv form av vård. för oss själva.
- Egenvårdsbilagor (2 grupper): Skapa en åhörarkopia som presenterar resultaten av din egenvårdsforskning i mindre skala med hjälp av anslagstavlan som mall. Se till att inkludera samma komponenter som beskrivs i anslagstavlan. Dessa utdelningar kommer att delas ut till andra studenter och vuxna under lunchtider.
- Canvassers (1 grupp): Dela ut kopior för de 1-2 åhörarkopior som skapats för att främja egenvård bland skolbefolkningen. Identifiera som grupp några användbara slogans och fraser att säga till folk när du delar ut flygbladen. Var beredd att förklara dina klassresultat och projektet i stort om folk ber om ytterligare detaljer.

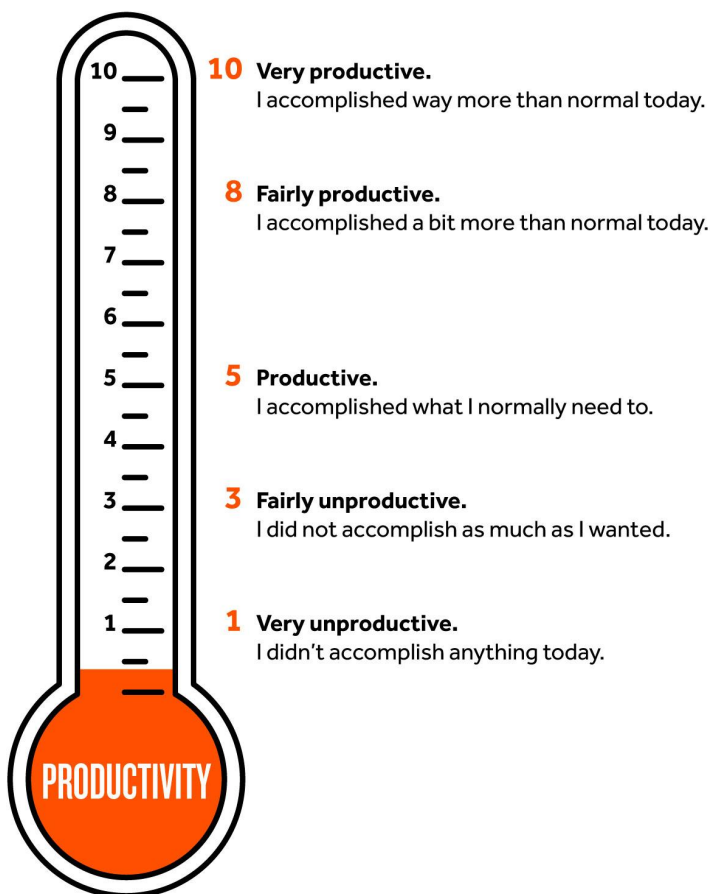
Sova: Spåra ditt totala antal sammanhängande timmars sömn!



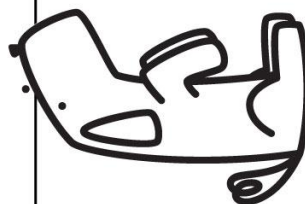
Humör: Använd det här diagrammet för att hjälpa dig att identifiera ditt humör när du vaknar. Spåra motsvarande nummer i formuläret nedan.



Produktivitet: Använd termometern nedan för att identifiera din produktivitetsnivå i slutet av dagen. Spåra motsvarande nummer på formuläret.



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							



Be sure to track all three areas for seven days:
 Sleep in green, your mood in red, and your productivity in blue.